

# ПОЛИВАГАЛНАТА ТЕОРИЯ: НАУКАТА ЗА БЕЗОПАСНОСТТА

Поливагалната теория описва еволюционна последователност от защитни механизми, които са помогнали на животните – включително и на хората – да оцелеят. Преди милиони години най-ранните животински видове са притежавали примитивни нервни системи. Когато са се изправяли пред заплаха, те понякога са оцелявали, като са се оттегляли, криели или обездвижвали, за да не бъдат забелязани от хищници. Сливали са се с обкръжението, изпадали са в пълна неподвижност или са забавяли дишането и сърдечната си дейност. Според поливагалната теория тази защитна стратегия се основава на дорзалния вагусов комплекс.

С еволюцията на животинските видове се е разширил и репертоарът им от защитни поведения. Те започнали да разчитат повече на възможността да избягат от опасност или да се защитят чрез борба. Тези реакции се управляват от симпатиковата нервна система.

Ако проследим еволюцията на бозайниците, ще забележим още по-напреднала стратегия за оцеляване — способността да създаваме връзки. Представете си глутница вълци, стадо слонове или група шимпанзета: те се събират, за да се защитават взаимно, да търсят топлина, храна и утеха. Според поливагалната теория тази способност за свързване изисква да изоставим по-примитивните защитни реакции като преструване на мъртъв, бягство или бой (Porges, 2011). Вместо това използваме по-новия, еволюционно развит вентрален вагусов комплекс – нашата система за социална ангажираност. Именно тя ни позволява да се грижим за децата си, да кърмим бебета и да се свързваме с другите.



Поливагалната теория приема, че и ние, хората, използваме същите инстинктивни стратегии за оцеляване, наблюдавани в животинския свят. Когато се чувстваме в безопасност, е по-вероятно да търсим връзка с другите чрез активиране на вентралния вагус. Тогава сме способни да изпитваме състрадание, да се грижим за околните, да бъдем щедри и да се чувстваме свързани със самите себе си.

Когато обаче се почувстваме застрашени, преминаваме през предвидима последователност от реакции – т.нар. **многоетапна реакция на заплахата**. Първо се опитваме да възстановим чувството за безопасност чрез търсене на социална връзка – викаме за помощ, протягаме ръка. Ако това не сработи, преминаваме към реакциите на симпатиковата система – бягство или борба. Ако и те не дадат резултат, нервната ни система активира дорзалната вагусова верига – реакция на обездвижване или престорена смърт. В такова състояние можем да изпитваме усещане за безпомощност, желание да се скрием, замайване, гадене, изтощение или дори физически колапс. Поливагалната теория ни дава състрадателен поглед към собствените ни реакции на стрес и опасност, напомняйки, че нервната ни система действа така, за да ни защити. Ако се разпознавате в тези описания на многоетапната реакция на заплахата – не сте сами.

Отделете време да размислите върху следните въпроси. Ако желаете, направете визуално представяне на преживяванията си във всяко състояние на нервната система. Можете да изберете цветове или да нарисувате образи, които отразяват усещанията ви. Разпознавайки различните състояния на нервната система, вие ще можете ефективно да предприемате стъпки, чрез които плавно да се придвижвате от едно състояние в друго.



### **Вентрален вагус:**

Можете ли да си спомните моменти, в които сте се чувствали в безопасност, свързани, обгрижвани, спокойни? Създайте образ, който символизира това усещане.

### **Симпатикова система:**

Сещате ли се за моменти, в които сте искали да избягате или да се защитите от заплаха? Създайте образ на състоянието „бий се или бягай“.

### **Дорзален вагус:**

Помните ли моменти, в които сте се чувствали безсилни, безгласни или напълно отдръпнати? Създайте образ, който изразява това състояние.

С практиките, предложени на тази страница, ще започнете да развивате уменията, с които да излизате от състояние на оцеляване и да си възвръщате правото на връзка – със себе си, с другите и със света около вас.

